

高齢者の事故を予防しましょう！

こんな事故が多く起きています。

事故予防チェック！

実は多い
家の中にある
危険な場所

1位 転倒
段差、玄関、廊下など

4位 ぶつかる
家具、人、柱、ドアなど

2位 転落
階段、ベッド、脚立、椅子など

3位 窒息
食物（餅・肉等）、薬等の包装など

※消防庁「救急事故防止に係るリーフレット」から引用（順位は東京消防庁管内での統計）

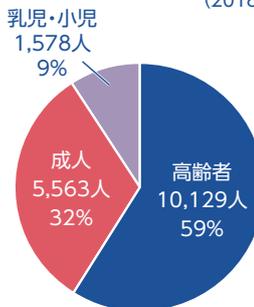
救急搬送の半数以上が高齢者

本組合管内では、2018年に17,270人の方を救急搬送し、そのうちの6割を占める10,129人が65歳以上の高齢者でした。

高齢になると運動機能などの低下により、転倒などでも大きな怪我につながる可能性があります。

整理整頓などのちょっとした心がけで防げる怪我もありますので、身の回りの状況を見直してみましょう。

管内の年齢区分別搬送人員 (2018年)



転倒・転落等の予防

- 外出の際は、はき慣れた靴を履く
- 段差をなくす
- 障害物となる物を整理する



窒息の予防

- 食べ物は細かくきざみ、よく噛んで食べる
- 食べ物の特徴を理解する（餅・飴類・パンなど）
- 食べる際は家族が見守る



秋 冬の予防救急 次の点に注意しましょう！



インフルエンザ



- 予防接種を受ける
- 手洗いうがいをする
- マスクを着用する
- 公共スペースでは咳エチケット
- 家族間の感染に注意

蜂刺され (アナフィラキシーショック)



- 蜂の巣に近づかない
- 黒い服を着ない
- 不用意に茂みなどに近づかない
- 草刈り中や畑仕事中は特に注意

凍結路面による転倒



- 歩きやすい靴を履く
- 滑り止めを靴底に使う
- 急いでいても走らない

ヒートショック

○ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が急激に大きく変動し、心臓や血管の病気が起こることをいいます。日本では、ヒートショックが原因で年間1万人以上が死亡しているといわれています。

○起こりやすい場所

冬場の冷え込んだトイレ・洗面所・浴室など、暖房の効いた部屋と極端な温度差がある場所

○予防法

- 部屋間の温度差をなくす
- 飲酒後の入浴を避ける
- 食後直ぐの入浴は避ける
- 入浴前後に水分を補給する
- 入浴時は家族へひと声を掛ける

